

# Indice

<b>Introduzione</b>	
<i>di Lorenzo Zago</i>	15
<b>Io è di troppo</b>	
<i>di A.F.</i>	17
PARTE PRIMA	
<b>Yukio Mishima. Lo scrittore-samurai</b>	21
A cavallo di due epoche	21
Il Giappone del dopoguerra	23
Accelerazione verso il nulla	26
Una mattina di novembre	28
<b>Tutti contro tutti</b>	33
Il Giappone delle origini	33
L'Imperatore	34
I clan	36
Il potere delle armi	37
<b>Il buddhismo in Giappone</b>	41
Dalla lontanissima India, via Cina	41
Per il Buddha. E per il potere	43
29 settembre 1571: il massacro di Hiei-zan	44
<b>Samurai</b>	47
Vietato idealizzare	47

Da soldati contadini a classe dominante	49
La guerra è una severa maestra	49
Lo zen come arma	51
Koan: enigmi per smettere di pensare	52

## PARTE SECONDA

<b>Una visita in armeria</b>	57
La katana	57
<i>Dimensioni diverse, la stessa perfezione</i>	57
<i>Scaldare, battere, raffreddare. Scaldare, battere, raffreddare. Scaldare...</i>	59
<i>Segreti da custodire gelosamente</i>	61
<i>La manutenzione</i>	62
Le altre armi	63
<i>Archi e frecce</i>	63
<i>Le lance</i>	64
<i>Armi "di fortuna"</i>	65
<i>Armature sì, ma leggere</i>	67
<b>I samurai nell'era Tokugawa</b>	71
Da guerrieri ad amministratori	71
Scrivere per non dimenticare	73
L'Hagakure e gli altri codici	74
Ronin: i samurai senza padrone	77
<b>Poliziotti e malfattori</b>	79
Ninja: la minaccia nell'ombra	79
Edo: capitale di soldati e poliziotti	81
<b>Come erano al di là della guerra</b>	83
<b>Una rivolta cristiana. Una leggenda giapponese</b>	85
Un naufragio come tanti	85
Shimabara, 12 aprile 1638	86

Per eccesso di irruenza	88
Dalla storia alla leggenda	90

<b>Dai campi di battaglia ai dojo di allenamento</b>	93
Miyamoto Musashi	93
<i>Spadaccino imbattibile</i>	93
<i>Al di là delle apparenze</i>	95
<i>L'Arte della Spada: gli insegnamenti     del grande maestro</i>	98
Tesshu: la Spada senza Spada	100
Arte dell'equitazione e del nuoto militare	103

### PARTE TERZA

<b>Straordinario: ovvero, "al di là dell'ordinario"</b>	109
I duelli: la prova della verità	109
Muneyoshi: a mani nude contro lo shogun	111
Superare il limite	113
Tachighiri-no-seigan: 200 combattimenti al giorno, 1400 in una settimana	115

<b>Dal Jitsu al Do. Dalle arti marziali alle vie marziali</b>	119
Ken-do: la Via della Spada	119
Ju-do: la Via della cedevolezza	120
Karate-do: la Via della mano vuota	122
Aiki-do: la Via della fusione con l'energia vitale	125
Il sumo	127

<b>In bilico tra passato e modernità</b>	131
Obbedienza cieca, pronta e assoluta	131
«Tenno heika Banzai»: possa l'Imperatore vivere diecimila anni!	133
L'onore prima di tutto, anche della vittoria	135
L'eroismo individuale	137

<b>Lo zen al di fuori delle arti marziali</b>	139
La cerimonia del tè	139
<i>Chanoyu</i>	139
<i>Attraverso una piccolissima porta</i>	141
L'essenziale è l'essenziale	145
Meditare stanca	147
Una fiaba zen	149

<b>In Occidente</b>	153
L'esperienza di Eugen Herrigel	153
Un americano alla scoperta del kendo	155
Il rapporto tra maestro e allievo	157
Si fa presto a dire "cintura nera"	159

#### PARTE QUARTA

<b>L'impero dei sensi</b>	165
Il lusso è il nemico	165
Il saké, una tentazione irresistibile	167
Altri piaceri, altre tentazioni	168
Il sesso con le donne. E quello con i ragazzi	170

<b>Le arti marziali nell'immaginario occidentale</b>	175
Le origini	175
Dalla Cina con furore	177
I protagonisti	179
<i>Bruce Lee</i>	179
<i>Da Chuck Norris a «Kill Bill»</i>	181
<i>David Carradine</i>	184
<i>Steven Seagal</i>	185
I romanzi	187
<i>«Ninja» di Eric Van Lustbader</i>	187
<i>«Ransom» di Jay McHirney</i>	189
Il cinema d'autore	192
<i>«I sette samurai»</i>	192

« <i>Ghost Dog</i> »	193
« <i>La tigre e il dragone</i> »	194
« <i>L'ultimo samurai</i> »	196
<b>Samurai, sostantivo femminile</b>	199
Amaterasu, la dea del Sole. Le donne-samurai	199
Scene di guerra	201
Nessuna paura di morire	203
<b>Il futuro, degli uomini come delle donne</b>	207
<b>La paura e il samurai</b> <i>di Alessandro Molinari</i>	211
<b>Glossario</b>	215
<b>Bibliografia</b>	219